

## Напрям 1. Педагогіка. Секція 2. Теорія і методика навчання і виховання

### Ціннісне ставлення до психологічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності як психолого-педагогічна проблема

**Муромець В. Г.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та історії педагогіки  
Київського університету імені Бориса Грінченка*

*м. Київ*

*e-mail: vika.muromets@gmail.com*

Сучасний соціум, перенасичений інтенсифікацією інформаційно-комунікаційного прогресу та збільшенням почуття страху та розчарування на тлі нестабільної соціально-економічної ситуації, негативно позначається психологічному здоров'ї особистості. Саме тому загальноосвітні навчальні заклади та вищі навчальні заклади покликані сформувати культуру збереження здоров'я всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, адже зміцнення здоров'я є найвищою соціальною цінністю, яка набуває все більш пріоритетнішого значення.

Студентський вік, на переконання Б. Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій особистості [1]. Зазначимо, що сам процес здобуття вищої освіти має вплив на психіку студентів, адже за період навчання спостерігається значна кількість стресогенних факторів у студентському середовищі, серед таких ситуацій переважають: складання заліків та іспитів, періоди соціальної адаптації в академічній групі, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі тощо. Нажаль, період активного входження до нового соціального середовища часто

супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання та високого статусу в академічній групі із використанням різних психоактивних речовин, що пов'язані із ризикованою поведінкою.

Як свідчать дослідження Г. Семикіна, протягом навчання на початкових курсах формуються навички та уміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, встановлюється система роботи з самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості [4].

Як засвідчує контент-аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, категорія “здоров’я” вивчалась достатньо ґрунтовно у доробках психологів, педагогів, соціологів, медиків, фізіологів тощо.

Проблема здоров’я особистості привертає увагу вітчизняних дослідників у різні періоди: психологічне здоров’я учасників освітнього процесу стало об’єктом дослідження І. Беха, М. Боришевського, І. Дубровіної, О. Єжової, С. Максименка, Г. Никифорова, С. Омельченко, В. Панкратова, І. Ральникової, В. Оржеховської, Д. Федотова, О. Хухлаєвої, О. Чебикіна та інші.

Здоров’я, за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров’я – це стан повного фізичного, душевного (духовного) і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Національна програма “Діти України” визначає здоров’я як стан найвищого фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя.

У “Словнику психолога – практика” під редакцією С. Головіна терміном “здоров’я” позначається стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [5].

У контексті нашого дослідження, ми погоджуємося з думкою І. Дубровіної, яка вперше ввела термін “психологічне здоров’я” до наукового лексикону. При цьому під психологічним здоров’ям дослідницею розуміється

потрібна умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі її життєдіяльності [6].

Під психологічним здоров'ям особистості зарубіжні науковці, зокрема, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм розуміється здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу.

Аналізуючи психологічні теорії особистості, можна виділити наступні визначення психологічного здоров'я, зокрема, спираючись на гуманістичну психологію К. Роджерса: здорова людина – це людина рухлива і добре пристосована до мінливих умов, емоційна і рефлексивна.

З. Фройд у руслі психоаналітичного напрямку психологічно здоровою людиною називає таку людину, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності.

Для визначення шляхів розвитку психологічного здоров'я дослідниця О. Хухлаєва обґрунтовує норми такого здоров'я. Зокрема, вона вважає, що для психологічного здоров'я нормою вважається присутність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а й розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Альтернатива нормі у разі психологічного здоров'я – відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання своєї життєвої задачі [8, с. 5]. Виходячи з вищесказаного, психологічне здоров'я можна визначити як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною і суспільством, а також надають можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності.

Нам імponує думка Б. Братусь, який наголошує, що одним із критеріїв психологічного здоров'я є здатність будувати адекватні способи смислових прагнень і особливості нейрофізіологічної організації психічної діяльності [2].

В. Слободчиков виділяє такі критерії психологічного здоров'я: критерій психічної рівноваги, що дозволяє судити про характер і специфіку

функціонування психіки людини в різних її сферах: емоційної, мотиваційної, пізнавальної, вольової, що виявляє аномалію як прояв дисгармонії особистості і втрати нею рівноваги з навколишнім середовищем. Наступний критерій, окреслений науковцем – гармонійність організації психіки, що розуміється як рівномірність розвитку і функціонування всіх сфер психіки, а також їх тісну взаємодію; адаптивні можливості організму, під якими розуміється здатність особистості до адаптації в навколишньому середовищі без порушення свого внутрішньої рівноваги [6, с. 159].

На нашу думку, важлива роль у системі вищої освіти має відводитися впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, а також дієвої системи психологічного супроводу студентської молоді, що забезпечує збереженню і зміцненню психічного здоров'я.

До структурних характеристик психологічного здоров'я, на переконання низки вчених, зокрема, Б. Карвасарського, Л.Лебедевої, О. Хухлаєвої та інших, відносяться наступні компоненти життєдіяльності людини: стан психічного розвитку особистості, його душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність; створення оптимальних зовнішніх умов у вищому навчальному закладі: демократичний стиль спілкування викладача зі студентами, створення атмосфери зацікавленості та живого пошуку знань, атмосфери психологічної комфортності тощо.

Як свідчать дослідження Н. Колотій, на психологічне здоров'я також впливає страх отримання негативної оцінки своєї навчальної діяльності з боку академічної групи, батьків чи викладачів. Для вирішення цієї проблеми дослідниця пропонує проведення психоемоційних пауз під час навчання, використання елементів естетотерапії у позааудиторній діяльності тощо. Всі ці засоби сприяють розвитку особистості, задовольняють його емоційне благополуччя, а, отже, задовольняють їх рівень психологічного здоров'я,

зміцнюючи фізичне і психічне здоров'я та розвиваючи студента як суб'єкта відносин з соціумом.

У педагогіці виховання сутність особистісної цінності як духовного надбання людини досліджені академіком І. Бехом, на думку якого ціннісне ставлення може бути свідомим і підсвідомим, уявним або реальним, здійсненим або нездійсненим, стійким і нестійким, короткостроковим або довгостроковим, активним або пасивним, позитивним або негативним, дбайливим або недбайливим, позитивним або негативним, відповідальним або безвідповідальним [ ].

Багато вітчизняних авторів, зокрема, О. Антонова, О. Єжова, Н. Максимчук, О. Научитель, В. Оржеховська, Т. Федорченко

Проблемі цінностей та ціннісних орієнтацій останнім часом присвячується багато досліджень. Досліджується і проблема формування цінностей, якій присвячено низку збірок і дисертаційних досліджень (здійснюють аналіз структурних змін у сучасній Україні на основі виявлення змін у ціннісних орієнтаціях, особлива увага приділяється соціологічним дослідженням змін сучасних ціннісних орієнтацій сім'ї, молоді, такою є збірка «Молодь України у дзеркалі соціології» та публікації Т. Бутківської, В. Скульського та ін.

До визначення категорії «цінність» існують різні підходи, однак усі вони не дають однозначного поняття цінності. Це свідчить про багатогранність самого поняття і те, наскільки широке коло людських взаємин воно охоплює. Різні підходи до теорії цінностей у загальних питаннях не суперечать одне одному, навпаки, взаємодоповнюють одне одного і дають змогу розглянути теорію цінностей з різних боків.

Багатогранність і неоднозначність природи цінності витікає з того, що розгляд поняття цінність у генезисі вказує на те, що в ньому зосереджуються три значення. По-перше, визначення предметних якостей явищ, в основі яких лежить практичне та емоційне ставлення людини до оцінюваних предметів та

явищ; по-друге, визначення моральних категорій, які зумовлюють, зокрема, психологічні характеристики людини; і, по-третє, визначення соціальних явищ, що характеризують відношення між людьми. Тобто категорія «цінність» поєднує не тільки знання про предмет, але й ставлення до нього. Саме ця якість зробила категорію «цінність» важливою для багатьох наук – сучасної філософії, психології, педагогіки. Саме в педагогіці останнім часом все частіше ставляться питання щодо моральних цінностей, ролі освіти у формуванні цінностей молодого покоління, оскільки наша буденність характеризується розмитістю, навіть девальвацією духовних цінностей. Це небезпечна ситуація. Саме на підставі системи цінностей складається відношення людини до світу, цінності та ціннісні орієнтації виступають своєрідною призмою, крізь яку індивід дивиться на світ і сприймає його. Отже, складається цілісна картина розвитку людини як особистості та суспільства в цілому, і ядром, навколо якого будуються всі наступні структури: духовні, моральні, етичні, соціальні, навіть політичні та економічні – є саме ціннісні орієнтації. І в разі їх втрати, навіть часткової, виникають незворотні зміни, що зачіпають усі окреслені сфери суспільного і духовного життя суспільства. Отже, стабільність держави, народів нерозривно пов'язана з досягненням такого рівня економіки та культури, за якого цінності, що існують на рівні державності, приймаються та розділяються головним суб'єктом держави, тобто, народом.

Задля стабільності суспільства, країни необхідно звернути увагу на виховання духовних цінностей молоді, адже саме вона будуватиме майбутнє. Найважливіший засіб у розв'язанні цієї проблеми є освіта, насамперед тому, що вона масова, а по-друге, тому, що її носіями є інтелектуали – люди, які мають широкі й глибокі знання, високу культуру. По-третє, основна сфера їх впливу – молодь. Нова система цінностей світу, що змінюється, нове світорозуміння, світогляд (про що свідчить політична, економічна, екологічна реальність) можуть бути сприйняті тільки тоді, коли вони слугуватимуть інтересам більшості людей, будуть прийняті молодим поколінням. Адже саме

молодь є творцями цінностей, цінності, що зараз переважають в її середовищі, завтра будуть цінностями нашого суспільства, тому що молодь завтра буде нашим теперішнім.

Російські науковці Б. Петраков і Л. Петракова, вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, на підставі аналізу значного числа таких досліджень роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, дякуючи здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макросоціальному середовищі [4, с.35 ].

Контент-аналіз наявної наукової літератури щодо проблем використання засобів естетотерапії у навчально-виховному процесі дозволив нам виокремити головні її пріоритети:

1). естетотерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання; передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини;

2). естетотерапія дає високий позитивний емоційний заряд, у більшості випадків викликає у людини позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати активну життєву позицію, впевненість в своїх силах;

3). естетотерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, розкриття нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття в світі.

Таким чином, психологічний супровід навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі із впровадженням здоров'язбережувальних технологій зберігає психологічне здоров'я студентів, забезпечує їх фізичне та

соціально-моральне самовдосконалення, що і є найважливішим напрямком гуманізації вищої освіти.

Таким чином, формування ціннісного ставлення до свого психічного «Я» серед студентської молоді в умовах вищого навчального закладу є актуальним і своєчасним. Перспективними напрямками нашого дослідження вважаємо обґрунтування механізмів впливу засобів естетотерапії на ціннісне ставлення студентської молоді до психологічного здоров'я у позааудиторній діяльності.

### **Список літератури:**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – с.
2. Братусь Б. С . Аномалии личности / Борис Сергеевич Братусь. – М.: Мысль, 1988.— 301, [2] с.
3. Бех І. Д.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтична енциклопедія. СПб.: ЗАТ «Видавництво Пітер», 1999.
5. Колотій, Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н.М. Колотій; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. — Х., 2003. — 20 с.
6. Семикин Г. И. Комплексное валеологическое сопровождение учебного процесса: Технология и система «Валео-МГТУ» для обеспечения скрининга и мониторинга медико-социального благополучия учащихся и сотрудников в вузе // Валеология. 2002. №4.
7. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Введение в психологию субъективности [учеб.пособие для вузов] / В. И.Слободчиков, Е.И.Исаев. – М.: Школа-Пресс. –1995. – 384 с.



**8.** Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навч. посібник М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І.Кочергіна. Заг. редакція М.С.Корольчука. - К.: Фірма «ІНКОС», 2002. - 272 с.

**9.** Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. — (Руководство практического психолога)

**10.** Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В.Хухлаева. – Академия; Москва; 2003. – 110 с.

**11.** Федій О. А. Естетотерапія [навч.-метод.посібник] / О. А.Федій. – Полтава, 2007. – 245 с.